

7月のほけんだよ

宇都宮市立平石北小学校
令和4年7月7日
NO. 4

6月はあっという間に梅雨が終わり、異例の猛暑日が続きました。これまで経験したことのない暑さに今年の夏はどうなってしまうのか心配ですね。

子どもたちの間では夏休みの話題も出てきて、楽しみにしている様子が伝わってきます。楽しい夏休みにするために健康に過ごしましょう。



《 歯と口の健康月間の取組紹介 》

6月は歯と口の健康月間として校内で様々な取組を行いました。今月号ではその取組について紹介します。

保健給食委員が大活躍！

★校内放送 (6/13~17)

- 給食中に、
- ・かむことの大切さ
 - ・歯磨きクイズ
 - ・標語入選作品
 - ・歯によい食材
- について紹介しました。



★賞状授与 (6/8)

歯科検診の結果、むし歯がなく、歯垢もないと診断された児童には、委員会の児童手作りの賞状をプレゼントしました。



★3年 歯の健康教室 (6/23)

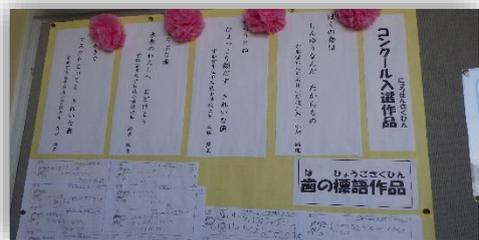


歯科衛生士さん、学校歯科医の礒先生に歯磨き指導をしていただきました。

卵の殻を歯に見立てて実験を行ったり、クイズを交えながら楽しく歯について勉強しました。

★保健室前掲示物

保健室前にはみなさんがかいてくれた歯の標語を掲示しました。校内から4名の児童分が代表としてコンクールに出品されました。



★1・2年 歯科指導 (6/29, 7/7)

養護教諭が「磨き残しゼロを目指そう」をテーマに歯科指導をおこないました。ハブラシの毛先がバサバサになっていないかチェックしたり、磨き方のコツについて学びました。

～保健室からの校内放送紹介～

- ・熱中症予防について
- ・歯磨きについて
- ・睡眠について



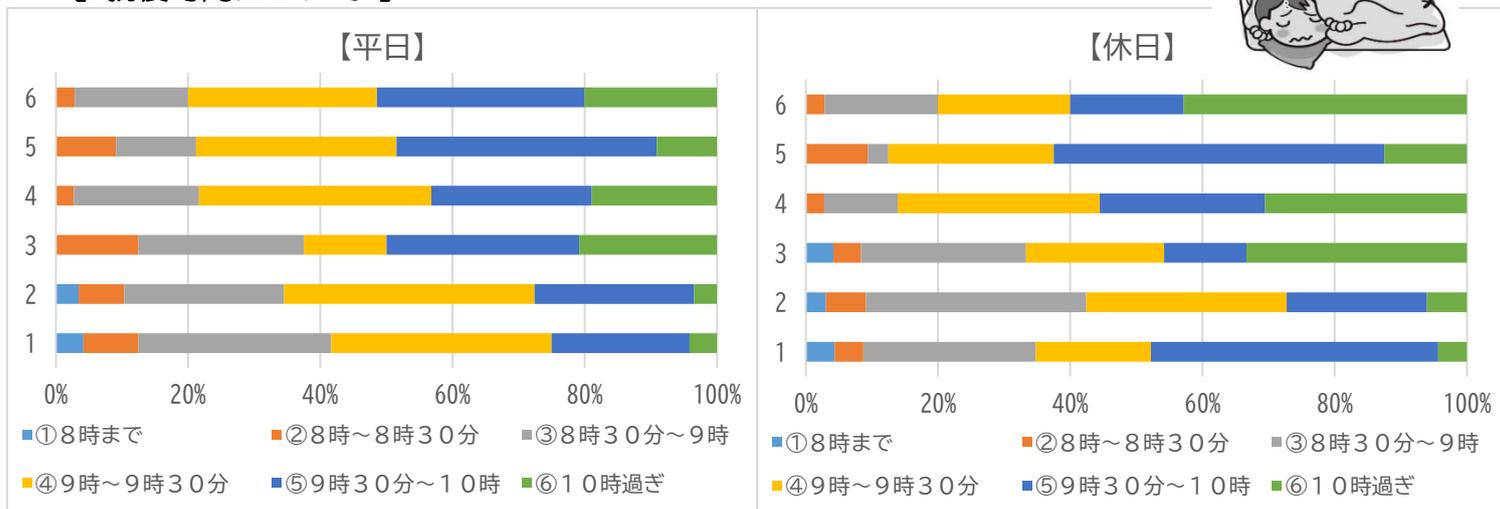
歯ブラシ毛先が開いたら交換のサイン



★生活チェック表集計結果

6月7日～13日で生活チェックを実施し、みなさんの普段の生活習慣についてチェックしました。今回はそのなかで特に気になった項目についての結果をお知らせします。

【就寝時間について】



《結果から》

- ・3.4.6年生は22時過ぎに寝ている児童が多い。特に休日の6年生の就寝時刻は40%以上が22時すぎという結果だった。なかには24時過ぎまで起きている児童もみられた。
- ・1.2年生は22時過ぎまで起きているという児童は少なかったが、休日に1年生は9時30分～10時と回答した児童が40%以上と高い。

《学校医 清水先生のお話から》

★家庭のルールを見直しましょう。

就寝時間が遅くなる原因のひとつとして、年上の兄弟や父母と一緒に遅くまで起きているというケースが見られます。なぜ寝るのが遅くなってしまっているのかの理由と原因を把握することが大切です。

結果から児童へ睡眠についてのお話しをしました



【睡眠の効果】

記憶の整理

疲れを癒す

傷を治す

★健康票について

4月からスタートした健康診断が6月ですべて終了しました。保護者の皆様には問診票の記入や、提出などたくさんの方でご協力いただき、ありがとうございました。

健康診断結果を記載した健康票をお渡ししますので、結果のご確認をお願いします。確認されましたら、健康票表紙の1学期の欄に押印し、**7月15日(金)まで**に担任までご提出ください。

2～4年生の保護者の方へ

今年度より健康票が新しくなりました。健康診断結果のほか、成長曲線も記録します。成長曲線とは、性別・月齢別に、身長・体重の平均値や、ばらつきの幅を示した曲線です。成長の様子を視覚的に確認することができます。身長と体重の変化を日頃から定期的にチェックしておくことは、病気の早期発見につながります。



健康診断の結果、病院の受診が必要となっており、まだ受診されていない場合、再度通知をお渡します。受診がまだの場合には、夏休み中の時間をぜひご活用し、受診をお願いします。既に加療中の場合はお知らせください。